

日付	朝食	昼食	夕食	行事	日付	朝食	昼食	夕食	行事	
	A	A	A			A	A	A		
1 水	ライス フライドチキン ブロッコリーとトマトのおかか和え 野菜スープ 牛乳 899 kcal	ビーフカレー カラフルサラダ ブルーチェ ぶどう 729 kcal	ライス 鶏肉の一味唐辛子焼き 春雨サラダ 白菜とハムの炒め 大根と油揚げの味噌汁 1035 kcal		17 金	パン ミートオムレツ ポテトの明太子ソース さつま芋サラダ コンソメジュリアン 牛乳 709 kcal	ライス 豚の生姜焼き さつま揚げと人参のきんぴら グレープフルーツゼリー わかめと豆腐の味噌汁 975 kcal	ライス 鶏の唐揚げ オーロラソース 青梗菜ともやしのナムル 花野菜のコンソメ煮 もやしとわかめの味噌汁 1077 kcal		
2 木	ライス 豚野菜炒め ポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁 778 kcal	ライス ミックスうどん いかフライ グレープフルーツゼリー 996 kcal	ライス 豚と根菜の甘辛きんぴら いんげんの和風マスタード和え 青菜と白菜のほん酢がけ もやしとわかめの味噌汁 868 kcal		18 土	ライス 鶏肉と野菜の卵炒め ポテトといんげんのマヨサラダ キャベツともやしの味噌汁 986 kcal	親子丼 なめ茸オクラ 愛玉子 青葱と玉葱の味噌汁 695 kcal	ライス 揚げシューマイ 醤油マヨソース きゅうりの生姜醤油 大豆の甘辛絡め わかめと玉葱の味噌汁 976 kcal		
3 金	ライス ホウレン草スクランブル かぼちゃとブロッコリーのサラダ コンソメスープ コーヒースト 922 kcal	ライス ブルコギボーク キュウリの中華和え ブルーチェ イチゴ お鮎と油揚げの味噌汁 896 kcal	ライス グリルチキン ベーコンオニオンソース ケチャップスパゲッティ オクラとコーンのわさび醤油マリネ わかめと高野豆腐の味噌汁 1210 kcal		19 日	ライス 一口つくねの照り焼き ソーセージとキャベツのフレンチサラダ わかめと玉葱の味噌汁 792 kcal	ライス ちくぜん煮 ひじきのマヨサラダ ブルーチェ ピーチ 白菜ともやしの味噌汁 941 kcal	ライス チーズと大葉の竜田揚げ 大根とツナのおかか和え 胡瓜とカリフラワーの梅和え もやしとしいたけの味噌汁 835 kcal		
4 土	ライス ミニハンバーグ 人参と鶏の炒め煮 キャベツともやしの味噌汁 771 kcal	ライス ソース焼きそば キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト 巻鮎とワカメのすまし汁 1174 kcal	ライス 揚げ餃子 玉ねぎとハムのマリネ キムマヨポテト 大根とわかめの味噌汁 1152 kcal		20 月	パン かぼちゃカレー グリーンサラダ スパゲッティサラダ 牛乳 868 kcal	ライス わかめとこんにゃくラーメン 春巻き カップヨーグルト 997 kcal	ライス スパイシーボークジンジャー ラタトゥイユ ブロッコリーのマヨ和え キャベツとわかめの味噌汁 924 kcal		
5 日	ライス 一口つくねの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁 768 kcal	ライス ウインナーのカレーピラフ レンコンの明太子和え ハイン寒天ゼリー コンソメ野菜スープ 821 kcal	ライス 麻婆春雨 蒸し鶏と胡瓜の梅和え ブロッコリーのカレーマヨ和え とうもろこしと玉葱の中華スープ 1035 kcal		21 火	ライス コーンフライ えんどう豆の中華和え ほうれん草と玉葱の味噌汁 880 kcal	ライス ハンバーグ きのこクリームソース フライドポテト 茹鶏オレシゼリー もやしと油揚げの味噌汁 989 kcal	ライス 鶏むね肉の漬け焼き 青じそスパゲッティ 野菜のレモンマリネサラダ わかめと玉葱の味噌汁 966 kcal		
6 月	ライス 肉入りコロッケ 切干大根のコールスローサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 牛乳 911 kcal	ライス 味噌煮込みうどん しらすとわかめの酢の物 ブチシュー 981 kcal	ライス グリルチキン サルサソース 厚揚げとシメジの炒め煮 大根とツナの青じそサラダ わかめと玉葱の味噌汁 1046 kcal		22 水	パン チキンナゲット 大根と人参の炒め煮 マカロニサラダ コンソメジュリアン コーヒースト 830 kcal	ライス ハヤシライス カラフルサラダ あずきミルクプリン 953 kcal	ライス 豚の味噌バター炒め ちゃんちゃん焼き風 お豆とツナのオニオンサラダ 青梗菜のお浸し 巻鮎とワカメのすまし汁 947 kcal		
7 火	ライス ツナと卵の塩麹炒め 小松菜とひじきのお浸し プリン ほうれん草と人参の味噌汁 969 kcal	中華丼 おくらのみぞれ和え プリン 豆腐と玉葱の味噌汁 712 kcal	五目ごはん 白身魚フライ さつま芋のきんぴらバター風味 パンネナポリタン 大根と油揚げの味噌汁 969 kcal	帰寮日	23 木	ライス 肉みそキャベツ ひじきと大豆の煮物 大根とわかめの味噌汁 828 kcal	ライス 鶏南蛮うどん 野菜かき揚げ 茹鶏ピーチゼリー 1029 kcal	ライス ささみマヨかつ じゃがいもとピーマンのカレー炒め オクラの梅おかか和え わかめと玉葱の味噌汁 1149 kcal		
8 水	パン ジャーマンポテト 和風マカロニサラダ うの花 コンソメジュリアン コーヒースト 719 kcal	カレーライス グリーンサラダ キャラメルミルクプリン 751 kcal	ライス チャプチェ 蒸し鶏ときゅうりの和風ピクルス ブロッコリーとパプリカのナムル 大根と油揚げの味噌汁 1126 kcal	始業式	24 金	パン フランクフルト キャベツの蒸し鶏のマヨサラダ 卵の花 野菜スープ 牛乳 825 kcal	ライス ケチャップオムライス ハムとマカロニコーンソテー いちごゼリー もやしとインゲンの味噌汁 836 kcal	ライス 回鍋肉 栗かぼちゃの含め煮 枝豆の白和え にら玉スープ 950 kcal		
9 木	ライス ビッグ肉団子 ほうれん草と人参のソテー もやしと油揚げの味噌汁 864 kcal	ライス 和風明太子パスタ レンコン入り焼売 茹鶏ぶどうゼリー 1143 kcal	ライス チキンのガーリックマトソース コーンポテト 小松菜のなめ茸おろし キャベツともやしの味噌汁 1006 kcal	入寮日	25 土	ライス ミニハンバーグ 野菜と春雨の炒め わかめと玉葱の味噌汁 795 kcal	ライス 豚甘辛炒め 切干大根のゆず胡椒風味 ブルーチェ ミックスベリー 大根とわかめの味噌汁 911 kcal	ライス 鶏肉のマヨ味噌焼き 切干大根のゆず胡椒風味 コーンとブロッコリーのマヨソース キャベツと油揚げの味噌汁 1235 kcal		
10 金	食パン チキンナゲット セルフツナサンド 野菜スープ 牛乳 838 kcal	ライス 入学祝いプレート みかん寒天ゼリー ねぎとわかめの味噌汁 1325 kcal	ライス 豚肉のクリーム煮 菜の花の辛子和え ブロッコリーのオリーブ和え 893 kcal	入学式	26 日	ライス 白菜とチャーシューの炒め 大根の塩昆布和え キャベツともやしの味噌汁 780 kcal	ライス ガバオライス パプリカと大根のピクルス オレシ コンソメジュリアン 676 kcal	ライス 鶏手羽 きゅうりともやしのピリ辛和え 白菜とツナのボン酢和え 大根とわかめの味噌汁 1023 kcal		
11 土	ライス ピーマン肉詰めフライ 蒸し鶏のわさびマヨ和え 大根と油揚げの味噌汁 807 kcal	肉そぼろチャーハン 白菜のボン酢和え 青りんごゼリー 744 kcal	ライス 豚肉とにんにくの芽の炒め キャベツと大根の塩昆布和え おくらとわかめの酢の物 もやしとわかめの味噌汁 892 kcal		27 月	パン メンチカツ ほうれん草と人参のソテー さつま芋サラダ コンソメジュリアン 牛乳 748 kcal	ライス 肉ねぎうどん 揚げ茄子の煮びたし プリン 1006 kcal	ライス チキンクリームシチュー コールスローサラダ ブロッコリーのオリーブ和え 955 kcal		
12 日	ライス 鯖の塩焼き 五目豆 ほうれん草のお浸し 豆腐とわかめの味噌汁 873 kcal	豚塩カルピ丼 海藻とキャベツの中華和え ブルーチェ ミックスオレンジ キャベツと油揚げの味噌汁 678 kcal	ライス 鶏チンジャオロース 枝豆コンソテー にらともやしのチャンプルー わかめスープ 938 kcal		28 火	ライス 豚野菜炒め かぼちゃの粒マスタード和え 大根とわかめの味噌汁 834 kcal	ライス ヤンニョムチキン ポテトの磯辺揚げ 茹鶏ピーチゼリー ワカメスープ 1158 kcal	ライス ハムカツ キャベツのゆず和え にらともやしの辛子醤油 豆腐とわかめの味噌汁 985 kcal		
13 月	パン チキンカツ 大根とベーコンの洋風きんぴら マカロニサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳 717 kcal	ライス 和風つけ麺 餃子 ミニたい焼き 998 kcal	ライス 牛肉とニラのガーリック炒め 揚げ茄子の葱ソース さつま芋の煮物 わかめと油揚げの味噌汁 1043 kcal		29 水	食パン 甘酢肉団子 セルフたまごサンド もやしと人参のスープ コーヒースト 575 kcal	カレーライス キャベツサラダ ブルーチェ ぶどう 740 kcal	ライス 鶏の照り焼き 小松菜とコーンの煮浸し 白菜と人参のピリ辛和え キャベツと油揚げの味噌汁 992 kcal		
14 火	ライス とうふハンバーグ ハムとひじきの中華サラダ わかめと玉葱の味噌汁 780 kcal	ライス チキンソテー ガーリック醤油風味 キャベツとオクラの塩昆布和え 青りんごゼリー 三種野菜のすまし汁 1106 kcal	ライス 豚の粗挽きペッパー焼き 青梗菜と油揚げの炒め 白菜と玉葱の和風和え 大根と油揚げの味噌汁 864 kcal		30 木	ライス ウインナーと野菜のケチャップソテー ブロッコリーの青煮 大根とわかめの味噌汁 778 kcal	ライス いかと菜の花のペペロンチーノ オクラとコーンのわさび醤油マリネ グレープフルーツゼリー 1411 kcal	ライス 肉じゃが 竹輪とわかめの和風マヨ和え 豆腐とニラのチャンプルー キャベツともやしの味噌汁 1028 kcal		
15 水	メロンパン かぼちゃのコロッケ ブロッコリーの洋ナムル スパゲッティサラダ もやしと人参のスープ コーヒースト 525 kcal	チキンカレー わかめサラダ バナナ 745 kcal	ライス とんかつ おろしほん酢 いんげんの和風マスタード和え キャベツとわかめのゆかり和え 玉葱と油揚げの味噌汁 943 kcal							
16 木	ライス 鶏肉団子の甘酢あん 小松菜としらすのお浸し わかめと玉葱の味噌汁 826 kcal	ライス ナポリタン フライドポテト フルーツ白玉 1400 kcal	ライス 豚のピリ辛甘味噌炒め ひじきと切干大根のきんぴら 白菜のボン酢和え 巻鮎とワカメのすまし汁 914 kcal							